



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Tumbes



2017



La Mejor Receta

Elaborado por:

Antonio Castillo Carrera,
Axel Germán Ruiz Guillén,
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz,
César Hugo Domínguez Curi.

Tumbes



2017

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Vice Ministra de Salud Pública

Pablo Augusto Lavado Padilla

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe Institucional

Álvaro Manuel Whittembury

Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

Catalogo hecho por el Centro de Información y Documentación

Científica del INS

Catalogo hecho por el Centro de Información y Documentación

Científica del INS

La Mejor Receta Tumbes / Elaborado por Antonio Castillo Carrera, Axel Germán Ruiz Guillén, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017.

[56] p.: il.; 14.5 x 20.5 cm.

1. LIBROS DE COCINA 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ

- I. Castillo Carrera, Antonio
- II. Ruiz Guillén, Axel Germán
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Equipo técnico responsable

Asesoría y asistencia técnica – La Mejor Receta

Antonio Castillo Carrera

DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Joice Alicia Hidalgo Lama

Teresa Isabel Gavidia García

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección Regional de Salud Tumbes.

Diseño, elaboración y validación de recetas con panel de degustación y a nivel de hogares

Jorge Luis Vásquez Gálvez

Encuesta de mercados

Caroline Stephanie Vincés Zárate

Elaboración y presentación de las preparaciones

Junior Tineo Rodríguez

Jean Piere Mendoza Espinoza

Fotografía

David Pérez Rodríguez

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano

Lucio Pepe Huamán Espino

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrección de textos

Daniel Cárdenas Rojas

ISBN: 978-612-310-114-5

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2017-06416

1ra. edición (mayo, 2017)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud. 2017

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú.- Teléfono (511) 315-6600 Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud. 2017

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono (511) 748-1111 Correo electrónico: posmaster@ins.gob.pe Página web: www.ins.gob.pe

Impreso por: SEGEAR SAC- R.U.C. 20549248102

Calle Paulet N° 119 San Martín de Porres - Lima - Perú

Se terminó de imprimir en junio de 2017

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: www.ins.gob.pe

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud

I Índice

II. Presentación

III. Metodología para la elaboración de recetas regionales

IV. Preparaciones

1. Guiso de panamito con chicharrón de pota
2. Majado con pescado frito
3. Tallarines verdes con hígado
4. Picante de sangrecita con patacones al ajo
5. Guiso de pota con frijol
6. Corazones con zaranda a la jardinera
7. Pota a la italiana
8. Pescado saltado con pallares
9. Sudado de caballa
10. Cachema frita con patacones
11. Tortilla de caballa
12. Mixto de toyo

13. Locro con pescado

14. Guiso de pollo con frijol

15. Bolas de plátano a la tumbesina

16. Escabeche de bonito

17. Seco de res

18. Filete de bonito con salsa a la huancaína

19. Hígado encebollado con pallares batidos

20. Cau cau de toyo

21. Sanguito de plátano con pescado

22. Mixtura tumbesina

23. Arroz con mariscos y cebiche de pescado

24. Majarisco tumbesino

25. Causa de sangrecita

V. Bibliografía

PRESENTACIÓN

Día a día, la madre se pregunta, y pregunta a la familia, las vecinas, amigas y vendedoras de mercados **¿qué cocinaré hoy?**, la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos. Sin embargo, en Tumbes contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Tumbes, el recetario regional nutritivo, económico y saludable, el cual incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Tumbes y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos, esto, con la finalidad de brindar a las familias nuevas opciones de platos nutritivos de bajo costo y con alimentos que están disponibles en los mercados locales de Tumbes.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de alimentos como:

- Carnes (res, pollo).
- Vísceras (hígado, bofe, sangrecita).
- Pescado (tollo, cachema, bonito, caballa).
- Mariscos (pota, caracol, camarón, pulpo, choros).
- Lácteos y derivados (leche, queso).
- Huevos (gallina).
- Menestras (frijoles, pallares, arveja fresca).
- Tubérculos (papa, camote, yuca, remolacha).
- Cereales (choclo, mote, cancha, harina de trigo, fideo, arroz).
- Verduras (calabaza, lechuga, pepinillo, brócoli, cebolla, tomate, zanahoria, vainitas, pimiento, espinaca, ají amarillo, pimiento, etc.).
- Frutas (plátano verde, limón), que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En este recetario encontrará preparaciones que contienen alimentos con alto contenido de hierro como: hígado, pulmón (bofe), sangrecita, bonito y caballa, los cuales ayudarán a prevenir la anemia, principalmente de niños, adolescentes y gestantes.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, así mismo, que contribuya en mejorar el estado nutricional de la población de Tumbes.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales se ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático, el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar ^{1,2,3}, cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos, a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g), una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40% del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.** La validación de las recetas se realizó con madres de familia residentes en la ciudad de Tumbes. Los aspectos considerados en la validación fueron: la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción, presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y posteriormente, fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

¹ Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.

² Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Lima: INS; 2012.

³ Instituto Nacional de Estadística e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

GUISO DE PANAMITO CON CHICHARRÓN DE POTA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteína
33,0 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
14,3 ug

Zinc
4,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

GUISO DE PANAMITO CON CHICHARRÓN DE POTA



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
 - 1 taza de frijol panamito
 - ¼ kg de pota
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
 - 1 cucharada harina de maíz
 - 1 huevo
 - 2 dientes de ajo
- Mostaza, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Un día anterior, escoger, lavar y remojar el frijol.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos; adicionar el frijol panamito, la sal yodada y dejar sancochar.
4. Cortar la pota en tiras, mezclar con mostaza y harina de maíz; luego rebosar con huevo batido y freír en aceite vegetal.
5. Preparar la ensalada criolla con cebolla, tomate y limón.
6. Servir el guiso de panamito acompañada de arroz graneado, chicharrón de pota y ensalada criolla.

2

MAJADO CON PESCADO FRITO



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
952 kcal

Proteína
42,0 g

Hierro
3,9 mg

Retinol
385,5 ug

Zinc
2,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

MAJADO CON PESCADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- ½ kg pescado bonito
- ½ kg plátanos verdes
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 ají amarillo
- 1/4 unidad de choclo
- 1/4 zanahoria
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebolla china
- 1 tomate
- 1 hoja de lechuga
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 huevo

Sal yodada, culantro, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado con choclo, zanahoria y arveja fresca.
2. Pelar los plátanos, cortar en trozos y freír en aceite vegetal; retirar y majar (chancar); en una sartén, dorar ligeramente la cebolla y agregar el majado de plátano, culantro, cebolla china y ají escabeche.
3. Lavar, filetear y condimentar el pescado con ajo, sal yodada y pimienta, apanar con harina de trigo, rebosar con el huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Preparar la ensalada de cebolla, tomate y lechuga.
5. Servir el majado acompañada de pescado frito, arroz y ensalada de verduras.

3

TALLARINES VERDES CON HÍGADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
761 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
19,0 mg

Retinol
7795,7 ug

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

TALLARINES VERDES CON HÍGADO



Ingredientes

- ½ kg de fideo tallarín
- ½ kg de hígado
- 8 hojas de espinacas
- 5 cucharas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo
- 8 cucharadas de leche evaporada
- 2 panes
- 2 tajadas de queso
- 1 ají amarillo
- ½ cebolla
- 4 aceitunas
- 2 rodajas de tomate
- 2 huevos
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite, escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y filetear el hígado, sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, freír en aceite vegetal.
3. Para preparar la salsa verde, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos molidos; adicionar la espinaca previamente pasada por agua caliente; añadir queso, leche evaporada y sal yodada; licuar.
4. Para obtener la crema huancaína, licuar el ají amarillo, el queso, los panes, la leche evaporada y la sal yodada al gusto.
5. Servir los tallarines verdes con crema a la huancaína acompañada de hígado frito.

4

PICANTE DE SANGRECITA CON PATACONES AL AJO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
744 kcal

Proteína
29,0 g

Hierro
36,6 mg

Retinol
709,2 ug

Zinc
1,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

PICANTE DE SANGRECITA CON PATACONES AL AJO



Ingredientes

- 1 ½ kg de arroz
- ½ kg plátanos verdes
- ½ kg de sangre de pollo
- ½ taza de aceite vegetal
- 6 dientes de ajo
- ¼ taza de arvejas frescas
- ¼ taza de cebolla china
- 1 ají amarillo
- 1 zanahoria
- ½ betarraga
- Sal yodada, hierba buena, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Cortar los plátanos en pequeñas porciones según tamaño deseado de patacones
2. Pelar los plátanos, cortar en trozos y freír en aceite vegetal, retirar y majar (chancar). Sumergir en agua con ajo; luego freír por segunda vez hasta que se doren.
3. Para preparar el picante de sangrecita, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír por 5 minutos.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; agregar culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
5. Cocinar y pelar la betarraga y la zanahoria; luego, cortar en cubos pequeños, añadir jugo de limón, sal yodada y pimienta, mezclar.
6. Servir los patacones al ajo acompañada de picante de sangrecita, arroz graneado y ensalada de betarraga con zanahoria.

5

GUISO DE POTA CON FRIJOL



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
703 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
639,1 ug

Zinc
4,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

GUISO DE POTA CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de frijol bayo
- ¼ kg de pota
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 4 hojas de espinaca.

Hoja de laurel, sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar los frijoles un día anterior; hervir
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados, adicionar los frijoles sancochados y sal yodada al gusto. Hervir.
4. Lavar la pota, quitar la piel y picar en cuadraditos. Reservar
5. Freír en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el tomate picado, sazonar con pimienta. Agregar la pota sancochada, la zanahoria y la hoja de laurel. Hervir.
6. Servir el guiso de pota con frijol acompañada de arroz y ensalada de espinaca con tomate.

6

CORAZONES CON ZARANDA A LA JARDINERA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
752 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
6,7 mg

Retinol
609,9 ug

Zinc
7,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

CORAZONES CON ZARANDA A LA JARDINERA



Ingredientes

- 1 ½ taza de Arroz
- ¼ de taza de arvejas frescas
- 1 taza de frijol zarandaja
- ¼ kg de corazones de hígado
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 trozos de brócoli
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijol zarandaja y sancochar
3. Limpiar los corazones de pollo, partir por la mitad, sazonar con ajos, sal yodada y vinagre; freír en aceite vegetal.
4. Hacer un aderezo con aceite vegetal, cebolla, tomate, agregar la zanahoria picada, las arvejas, el brócoli, agua y dejar cocinar; luego, agregar el frijol zarandaja cocido y los corazones fritos; mezclar.
5. Servir los corazones con zaranda a la jardinera acompañada de arroz graneado.

7

POTA A LA ITALIANA

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteína
33,0 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
664,5 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

POTA A LA ITALIANA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg de papa
 - ½ kg pota
 - 1 zanahoria
 - 1 ½ tomates
 - 2 cebollas
 - ½ taza arvejas
 - 4 dientes de ajo
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 2 cucharadas ají colorado molido
 - 1 ají amarillo
 - 2 hoja de laurel
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Cocinar la pota con agua y sal yodada, luego cortar en trozos y reservar.
3. Freír las papas en bastones y reservar.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla y el tomate picado, el ají colorado y ají amarillo molido. Luego, agregar la pota en tiras, la zanahoria picada, las arvejas frescas, la papa frita, hojas de laurel y sal yodada; mezclar y dejar cocinar por algunos minutos.
5. Servir la pota a la italiana acompañada con arroz graneado.

8

PESCADO SALTADO CON PALLARES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteína
31,0 g

Hierro
6,7 mg

Retinol
77,8 ug

Zinc
3,5 mg



PESCADO SALTADO CON PALLARES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza pallares
- ¼ kg pescado
- 2 ½ cebollas
- 1 tomate
- 1 ají amarillo fresco
- 2 pimientos
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 5 dientes de ajo
- Sal yodada, pimienta, comino.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Remojar los pallares un día antes y hervir.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla y el tomate picado, sazonar con pimienta y sal yodada. Adicionar los pallares, mezclar y cocinar.
4. Condimentar el pescado con ajos, pimienta, sal yodada y freír en aceite vegetal. Agregar el tomate, la cebolla picada en gajos y el ají amarillo en tiras. Hervir.
5. Servir el pescado saltado con pallares acompañado de arroz graneado.

9

SUDADO DE CABALLA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
715 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
123,8 ug

Zinc
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

SUDADO DE CABALLA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de yuca
- ½ kg pescado caballa
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de ají colorado molido
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 ají escabeche
- 4 dientes de ajo
- 4 ramitas de culantro
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, chicha de jora, pimienta, y comino.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Pelar, lavar, cortar y sancochar la yuca.
3. Lavar, eviscerar y cortar el pescado.
4. Freír en aceite vegetal los ajos picados, el ají colorado y el ají escabeche molido; agregar el pescado, la cebolla, el tomate en gajos y el pimiento en tiras. Hervir.
5. una vez cocido el pescado añadir la chicha de jora y el culantro picado.
6. Servir el sudado de caballa acompañado de yuca y arroz graneado.

10

CACHEMA FRITA CON PATACONES



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
818 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
119,6 ug

Zinc
2,1 mg

CACHEMA FRITA CON PATACONES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de plátano bellaco
- ½ kg pescado cachema
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 palta
- 1 ½ cebollas
- 2 tomates
- ¼ pepinillo
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Cortar los plátanos en pequeñas porciones según tamaño deseado de patacones.
3. Freír en aceite vegetal los trozos de plátano, luego sacar y aplastar caliente; seguidamente, freír por segunda vez hasta que se doren.
4. Sazonar el pescado con sal yodada y pimienta, rebosar con harina de trigo y huevo batido; freír en aceite vegetal.
5. Servir la cachema frita con patacones y arroz graneado, acompañado de ensalada de cebolla, tomate, palta y pepinillo.

11

TORTILLA DE CABALLA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
717 kcal

Proteína
29,0 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
72,1 ug

Zinc
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

TORTILLA DE CABALLA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
 - $\frac{1}{2}$ kg pescado caballa
 - $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
 - 1 huevo
 - $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
 - 2 cebollas
 - 1 tomate
 - $\frac{1}{4}$ de brócoli
 - 8 hojas de espinaca
 - 4 hojas de lechuga
 - 2 dientes de ajo
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz a la jardinera.
2. Sancochar la caballa, luego desmenuzar y reservar.
3. Lavar y cortar la espinaca, cebolla, tomate y brócoli sancochado, mezclar con los huevos batidos; luego, adicionar la caballa deshilachada, sal yodada y pimienta.
4. En una sartén con aceite vegetal caliente freír la tortilla.
5. Servir la tortilla de caballa con arroz graneado y ensalada de tomate, lechuga y limón

12

MIXTO DE TOYO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
787 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
118,4 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

MIXTO DE TOYO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg pescado toyo
- 1 taza frijol zarandaja
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo
- 12 ramitas culantro
- 4 limones
- ½ taza de cancha

Sal yodada, pimienta, achiote y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado, aderezado con aceite vegetal, ajos y achiote.
2. Remojar el frijol zarandaja un día antes; cocinar; reservar.
3. Para preparar el toyo guisado, cocinar la mitad del toyo en agua con culantro, ajo, sal yodada; seguidamente, freír en aceite vegetal la cebolla, el tomate picado, el ají amarillo molido y el achiote; luego agregar el toyo picado, remover y cocinar.
4. Para prepara el cebiche, colocar en un recipiente el tolo trozado, mezcla con ají, jugo de limón, cebolla a la juliana, ajo molido, pimienta y sal yodada; dejar reposar.
5. Servir el toyo guisado, ceviche de toyo, frijol zarandaja y cancha acompañado con arroz graneado.

13

LOCRO CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteína
31,0 g

Hierro
3,9 mg

Retinol
152,0 ug

Zinc
2,7 mg



LOCRO CON PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg papa
 - ½ kg pescado
 - ¼ taza de harina de trigo
 - 400 g zapallo macre
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 1 ½ cabeza de cebolla
 - 4 dientes de ajo
 - 1 ají amarillo fresco
 - ½ taza arvejas
 - 1 choclo
 - 1 tajadas queso
- Sal yodada, pimienta al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar y filetear el pescado; luego, sazonar con sal yodada y pimienta, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido, agregar el zapallo, las arvejas, las papas y el choclo. Una vez cocido agregar el queso y orégano.
4. Servir el locro con pescado frito y arroz graneado.

14

GUISO DE POLLO CON FRIJOL

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
776 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
347,1 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

GUISO DE POLLO CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ¼ kg pollo
 - 1 taza de frijol
 - ½ zanahoria
 - 2 cebollas
 - 1 tomate
 - 1 hoja de lechuga
 - 4 dientes ajo
 - 2 cucharadas ají colorado
 - 2 cucharadas ají amarillo
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, vinagre, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el frijol un día anterior a la preparación.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido, adicionar los frijoles y sal yodada; cocinar.
4. Lavar, trozar y condimentar el pollo con pimienta, comino y vinagre; reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají colorado molido, adicionar el pollo y sofreír; hervir.
6. Servir guiso de pollo acompañado de frijol guisado, arroz graneado y ensalada de cebolla y tomate.

15

BOLAS DE PLÁTANO A LA TUMBESINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
712 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
5,9 mg

Retinol
144,8 ug

Zinc
6,1 mg



BOLAS DE PLÁTANO A LA TUMBESINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg plátano bellaco
- ½ kg carne de res
- 1 huevo
- 1 cebolla
- ½ pimiento
- 1 ají escabeche
- 2 cucharadas de ají colorado
- 4 aceitunas
- 1 cucharadita de pasas
- 4 dientes ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 ramitas de hierba buena
- 1 ramita apio

Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote.
2. Sancochar los plátanos sin pelar; luego aplastarlos; rallar otros plátanos crudos y mezclarlos con los cocidos aplastados. Reservar.
3. Disolver el achiote en aceite vegetal, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar los plátanos, amasar hasta tener una masa suave.
4. Hervir la carne con apio, zanahoria, y hierbabuena; luego picar y reservar.
5. Para el relleno, en aceite vegetal dorar la cebolla, los ajos y los tomates picados; sazonar con comino, pimienta y sal yodada, agregar la carne cocida, pasas, aceitunas y huevos duros picados.
6. Formar las bolas con la masa de plátanos, colocar un poco de relleno, cerrar; luego sancochar en caldo de res.
7. Servir las bolas de plátano acompañado con arroz graneado.

16

ESCABECHE DE BONITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
714 kcal

Proteína
31,0 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
633,8 ug

Zinc
2,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

ESCABECHE DE BONITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg camote
 - ½ kg pescado bonito
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - 1 ají escabeche
 - 1 cucharada de ají amarillo
 - 5 dientes ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1 huevo
 - 1 hoja de lechuga
 - 4 aceitunas
 - 2 hojas de laurel
- Sal yodada, vinagre, pimienta al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar, pelar y partir el camote.
3. Lavar y filetear el pescado bonito, condimentar con pimienta, ajos y sal yodada; freír en aceite vegetal y reservar.
4. Freír en aceite vegetal los ajos y el ají amarillo molido; luego, adicionar la cebolla en gajos, el ajo escabeche a la juliana y zanahoria en rodajas, dejar cocinar por unos minutos; agregar el pescado bonito, laurel, sal yodada, pimienta y vinagre, mezclar y cocinar.
5. Servir el escabeche de bonito acompañado, lechuga, aceitunas, huevos, camote y arroz graneado.

17

SECO DE RES

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
760 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
115,9ug

Zinc
1,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

SECO DE RES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - 1 taza frijol bayo
 - ¼ kg carne de res
 - 2 cucharadas ají colorado
 - 2 cucharadas de ají amarillo panca
 - 2 cucharadas de culantro
 - 1 cebolla
 - 1 trozo de zapallo loche
 - ½ tomate
 - 1 limón
 - 4 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, chicha de jora, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar los frijoles un día anterior a la preparación. Cocinar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají colorado molido; adicionar los frijoles y la sal yodada; dar un hervor.
4. Limpiar, lavar, cortar la carne en trozos, condimentar con ajos, pimienta, comino, sal yodada y chicha de jora; macerar.
5. Dorar en aceite vegetal la cebolla y ajos picados, el ají colorado, el ají amarillo, el ají amarillo panca y el culantro molido; agregar la carne macerada y sofreír; luego, incluir el líquido de maceración y el zapallo loche; hervir.
6. Servir el seco de res con frijoles acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

18

FILETE DE BONITO CON SALSA A LA HUANCAÍNA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
740 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
36,1 ug

Zinc
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

FILETE DE BONITO CON SALSA A LA HUANCAÍNA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg papa
 - ½ kg de pescado bonito
 - 1 huevo
 - 1 ají amarillo
 - 1 tajada de queso
 - 1/3 de taza leche evaporada
 - 8 unidades de galleta de soda
 - 4 aceitunas
 - 4 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote.
2. Lavar, sancochar, pelar y partir las papas.
3. Lavar y filetear el pescado bonito, condimentar con pimienta, ajos y sal yodada; freír en aceite vegetal y reservar.
4. Para obtener la salsa huancaína, licuar el ají amarillo, el queso, la leche evaporada, la galleta de soda y el aceite vegetal.
5. Servir los filetes de pescado con papas y la salsa a la huancaína acompañada de aceitunas, huevo duro y arroz graneado.

19

HÍGADO ENCEBOLLADO CON PALLARES BATIDOS

APORTE NUTRICIONAL

POR RACIÓN

Energía
753 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
9,9 mg

Retinol
5078,7 ug

Zinc
9,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

HÍGADO ENCEBOLLADO CON PALLARES BATIDOS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de pallar
- ¼ kg de hígado de res
- 1 cebolla
- ½ tomate
- 2 cucharadas de ají colorado
- 4 ramitas perejil
- ¼ taza de leche evaporada
- 5 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal

Sal yodada, sillao, vinagre, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar los pallares un día anterior a la preparación. Hervir
3. Freír en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el ají amarillo; adicionar los pallares y la sal yodada; dar un hervor; luego batir y echar la leche evaporada.
4. Freír en aceite vegetal los ajos y el ají colorado molido, condimentar con pimienta y comino, adicionar el hígado fileteado y sofreír; Hervir. Una vez cocido el hígado, adicionar la cebolla y el tomate picado en gajos; saltear.
5. Servir el hígado encebollado con puré de pallares acompañada de arroz graneado.

20

CAU CAU DE TOYO

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
728 kcal

Proteína
36,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
180,9 ug

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

CAU CAU DE TOYO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg papa
 - ½ kg de pescado toyo
 - ½ cebolla
 - ¼ de taza arveja fresca
 - ½ zanahoria
 - 2 cucharadas de ají amarillo molido
 - 3 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 ramitas de culantro
- Sal yodada, palillo y pimienta al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar y cortar en cuadros el toyo.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido; sazonar con palillo, pimienta y sal yodada. Añadir el toyo, la zanahoria, las arvejas frescas y la papa picada en cuadraditos. Hervir.
4. Una vez cocido, agregar el culantro molido.
5. Servir el cau cau de toyo acompañada de arroz graneado.

21

SANGUITO DE PLÁTANO CON PESCADO



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
738 kcal

Proteína
39,0 g

Hierro
2,8 mg

Retinol
128,1 ug

Zinc
1,8 mg

SANGUITO DE PLÁTANO CON PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg plátano bellaco
 - ½ kg pescado bonito
 - ½ tomate
 - ¼ choclo
 - ¼ pimiento
 - 1 cucharada ají amarillo molido
 - ½ cebolla
 - 4 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 ramitas perejil
 - ¼ taza de maní
- Sal yodada, pimienta al gusto.

Preparación

1. **Preparar** una porción de arroz blanco y otra con palillo. Granear.
2. Cocinar el pescado con agua y sal yodada.
3. Para preparar el sanguito de plátano, rallar los plátanos y licuar; adicionar achiote, agua, choclo y maní; Hervir y luego reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla, los ajos, el tomate picado y el ají amarillo molido; sazonar con pimienta y sal yodada, agregar el pescado cortado en trozos, hervir; cuando la mezcla está cocida, adicionar culantro picado, remover.
5. Servir el sanguito de plátano con pescado acompañado de arroz granearado.

22

MIXTURA TUMBESINA



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
663 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
5265,6 ug

Zinc
5,2 mg

MIXTURA TUMBESINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg plátano bellaco
 - ¼ kg hígado
 - ¼ kg bofe
 - 1 tomate
 - 1/2 pimiento
 - 1 ½ cebolla
 - 1 ají amarillo
 - 4 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 ramitas culantro
 - 1 ramita perejil
 - 1 ramita hierba buena
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote.
2. Sancochar y picar el bofe y el hígado.
3. Picar en trozos pequeños el plátano bellaco cocido.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado, los ajos y el ají amarillo molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Adicionar el hígado y el bofe, sofreír; agregar el caldo de cocción y el pimiento. Hervir. Una vez lista la preparación agregar culantro, perejil y hierba buena picada.
5. Servir la mixtura tumbesina acompañada de plátano y arroz graneado

23

ARROZ CON MARISCOS Y CEBICHE DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteína
35,0 g

Hierro
10,0 mg

Retinol
400,1 ug

Zinc
2,5 mg



ARROZ CON MARISCOS Y CEBICHE DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
 - ¼ kg de mixtura de mariscos (pota, caracol, langostino, pulpo y choros)
 - ¼ kg de pescado bonito
 - ½ pimiento
 - 1 ½ cebolla
 - ¼ taza de arveja fresca
 - ¼ zanahoria
 - 4 dientes de ajo
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 ramitas culantro
 - 6 limones
- Sal yodada, vinagre, chicha de jora
pimienta, achiote y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado, reservar.
2. Hervir la mixtura de mariscos.
3. Preparar un caldo de choros.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos, el ají colorado y el ají amarillo molido; adicionar las arvejas, el pimiento, la zanahoria picados y el caldo de choros; hervir; luego echar la mixtura de mariscos, chicha de jora y cocinar por unos minutos, agregar culantro. Adicionar el arroz y mezclar.
5. Para preparar el cebiche, colocar en un recipiente el pescado trozado, mezclar con ají, jugo de limón, cebolla a la juliana, ajo molido, pimienta y sal yodada; dejar reposar.
6. Servir el arroz con mariscos acompañado de cebiche de pescado y chifles.

24

MAJARISCO TUMBESINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
759 kcal

Proteína
34,3 g

Hierro
8,2 mg

Retinol
256,1 ug

Zinc
2,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

MAJARISCO TUMBESINO



Ingredientes

- ¾ taza de maíz cancha
- ½ taza de frijol sarandaja
- 1 kg de plátanos verdes
- ½ kg de mixtura de mariscos (pota, caracol, machas, camarón, pulpo, choros)
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 ramita de culantro
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 2 limones

Sal yodada, chicha de jora y pimienta al gusto.

Preparación

1. Tostar la cancha
2. Remojar los frijoles un día anterior a la preparación. Cocinar.
3. Lavar y cortar en trozos los plátanos; freír en aceite vegetal; majar y reservar.
4. Lavar la mixtura de mariscos, reservar.
5. freír en aceite vegetal, los ajos y la cebolla picada y el ají amarillo molido; sazonar con pimienta y sal yodada, agregar la mixtura de mariscos, el pimiento picado y la chicha de jora, hervir. Una vez lista la preparación, mezclar con el plátano majado y el culantro picado.
6. Servir el majarisco tumbesino acompañado de frijol zarandaja, cancha y ensalada de lechuga con tomate

25

CAUSA DE SANGRECITA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
705 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
39,4 mg

Retinol
322,5 ug

Zinc
2,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

CAUSA DE SANGRECITA



Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
 - ½ kg de sangrecita
 - ½ kg de papa
 - ½ cebolla
 - 1 ají amarillo
 - ¼ de taza arveja fresca
 - ½ zanahoria
 - 1 huevo
 - 4 aceitunas
 - 3 dientes ajo
 - ¼ taza de mayonesa
 - 1 palta
 - 3 ramitas de perejil
 - 2 ramitas de hierba buena
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado y reservar.
2. Cocinar la sangrecita; picar
3. Hervir las arvejas frescas y las zanahorias; reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, la hierbabuena, el culantro, la zanahoria, las arvejas frescas, la sal yodada y la pimienta. Mezclar, reservar.
5. Hervir, pelar y prensar las papas; agregar jugo de limón, ají amarillo molido, sal yodada, pimienta y aceite vegetal; mezclar.
6. Preparar la causa; primero coloca una capa de masa de papa, segundo una capa de palta, tercera masa de papa, cuarta capa de sangrecita y terminar una de masa de papa.
7. Decorar con huevo en rodajas, aceitunas, perejil y mayonesa
8. Servir la causa de sangrecita acompañada de arroz graneado.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Segear s.a.c.
R.U.C. 20549248102
Calle Paulet 119 – San Martín de Porres - Lima
Telf: 7938114 - 951790848
Junio, 2017

ISBN: 978-612-310-114-5



9 786123 101145



Lima, 2017



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (0511) 748-0000 – (0511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe